ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: chernopolskayash.crimeaschool.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
Глазова Наталья Викторовна
Действителен с: с 13.11.2025, 10:04
Действителен до: до 06.02.2027, 10:04
Ключ подписи: 00B950481B1C78CCAC5923B3A4D910D739

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Чернопольская средняя школа» Белогорского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании МО	Заместитель директора	Директор
Руководитель МО	по УВР	
_____		
Таки Н. И.	_____	_____
Протокол № 1	Фурсов К. П.	Глазова Н. В.
от «10» августа 2026	«10» августа 2026	Приказ № 212
		от «10» августа 2026

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для 5 – 9 классов
2026 - 2027 учебный год

Срок реализации программы – 1 год
(к основной образовательной программе основного общего образования
утверждённой приказом по школе от 18.08.2023 № 156)

Разработчик – Мещеряков Константин Викторович,
учитель физической культуры

с. Чернополье,
2026

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного утвержденным приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 (действующая редакция);
- Федеральной образовательной программой основного общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения от 18.05.2023 № 370.

Учебно-методический комплекс:
Учебник – В.И.Лях: Физическая культура, 5 класс, 2016 год.
Учебник –А. П. Матвеев: Физическая культура, 6-7 класс, 2016 год.
Учебник – А. П. Матвеев: Физическая культура, 8-9 класс, 2014 год.
Рабочая программа составлена с учётом Рабочей программы воспитания МБОУ «Чернопольская СШ» Белогорского района Республики Крым (уровень основного общего образования) на 2021-2025 годы, утверждённой приказом от 15.06.2021 № 143.

1. Содержание учебного предмета

5 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды

и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика»

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика»

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с

небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт»

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером,упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Гимнастика»

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика»

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт»

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Гимнастика»

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика»

Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт»

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомленияи остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Гимнастика»

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика»

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт»

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Гимнастика»

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика»

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт»

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений,

активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

163.9.2. В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития

физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Регулятивные универсальные учебные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения ***в 5 классе*** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях,приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с местаи в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях,приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения ***в 6 классе*** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени

утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

подготавливать места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизуи от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения ***в 7 классе*** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения ***в 8 классе*** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической

гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения ***в 9 классе*** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

выполнять повороты кувырком, маятником;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

3. Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов	ЭОР
1	Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	4	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
1.1	**Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению**	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
1.2	**Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе**	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
1.3	**Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека**	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
1.4	**Знакомство с историей древних Олимпийских игр**	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2	Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	9	
2.1	**Режим дня и его значение для современного школьника**	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.2	**Самостоятельное составление индивидуального режима дня**	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.3	**Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его**	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

	показатели		
2.4	**Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника**	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.5	**Измерение индивидуальных показателей физического развития**	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.6	**Упражнения для профилактики нарушения осанки**	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.7	**Организация и проведение самостоятельных занятий**	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.8	**Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца**	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.9	**Ведение дневника физической культуры**	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3	Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	45	
3.1	**Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность**	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.2	**Упражнения утренней зарядки**	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.3	**Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики**	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.4	**Упражнения на развитие гибкости**	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.5	**Упражнения на развитие координации**	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.6	**Упражнения на формирование телосложения**	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.7	*Модуль «Гимнастика».*	9	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.8	*Модуль «Лёгкая атлетика».*	8	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.9	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*	6	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.10	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*	10	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.11	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».*	6	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
4	Раздел 4. СПОРТ	10	
4.1	**Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в**	10	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

	показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		
	Итого	68	

6 класс

№п/п	**Название раздела или темы**	**Количество часов**	**ЭОР**
1	Знания о физической культуре	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2	Способы самостоятельной деятельности	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
4	Легкая атлетика	12	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
5	Футбол	10	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
6	Волейбол	17	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
7	Баскетбол	10	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
8	Гимнастика	4	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
9	Легкая атлетика	3	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
10	Кроссовая подготовка	3	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
11	Тестирование	5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
	Итог	68	

7 класс

№п/п	**Название раздела или темы**	**Количество часов**	**ЭОР**
1	Знания о физической культуре	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2	Способы самостоятельной	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

	деятельности		
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
4	Легкая атлетика	10	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
5	Футбол	6	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
6	Волейбол	12	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
7	Баскетбол	12	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
8	Гимнастика	7	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
9	Легкая атлетика	6	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
10	Кроссовая подготовка	4	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
11	Тестирование	5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
12	Повторение	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
	итог	68	

8 класс

№п/п	**Название раздела или темы**	**Количество часов**	**ЭОР**
1	Знания о физической культуре	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2	Способы самостоятельной деятельности	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
4	Легкая атлетика	12	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
5	Футбол	8	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
6	Волейбол	12	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

7	Баскетбол	11	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
8	Гимнастика	7	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
9	Легкая атлетика	5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
10	Кроссовая подготовка	4	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
11	Тестирование	5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
	Итог	68	

9 класс

№п/п	Название раздела или темы	Количество часов	ЭОР
1	Знания о физической культуре	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2	Способы самостоятельной деятельности	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
4	Легкая атлетика	12	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
5	Футбол	8	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
6	Волейбол	12	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
7	Баскетбол	12	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
8	Гимнастика	7	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
9	Легкая атлетика	5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
10	Кроссовая подготовка	4	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
11	Тестирование	5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
	Итог	68	

Календарно-тематическое планирование. Физическая культура. 5 класс (2026/2027 учебный год)

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата	
			План	Факт
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ		4		
1	**Водный инструктаж по технике безопасности № 84** **Беседа по технике безопасности по Л/А № 86.** Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	01.09	
2	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	03.09	
3	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	08.09	
4	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	10.09	
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ				
5	Режим дня и его значение для современного школьника	1	15.09	
6	**К/З. Бег на дистанции 30 м. секунд.** Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	17.09	
7	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	22.09	
8	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	24.09	
9	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	29.09	
10	Измерение индивидуальных показателей физического	1	29.09	

	развития			
11	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	01.10	
12	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	06.10	
13	Ведение дневника физической культуры	1	08.10	
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		45		
14	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность	1	13.10	
15	Упражнения утренней зарядки	1	15.10	
16	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	20.10	
17	Упражнения на развитие гибкости	1	22.10	
18	Упражнения на развитие координации	1	05.11	
19	Упражнения на формирование телосложения	1	10.11	
20	*Модуль «Гимнастика».* **Техника безопасности на уроках № 85.** Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность	1	12.11	
21	*Модуль «Гимнастика».* Кувырок вперёд в группировке	1	17.11	
22	*Модуль «Гимнастика».* Кувырок назад в группировке	1	19.11	
23	*Модуль «Гимнастика».* Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1	24.11	
24	*Модуль «Гимнастика».* **К/З Гибкость.** Кувырок назад из стойки на лопатках	1	26.11	
25	*Модуль «Гимнастика».* Опорный прыжок на гимнастического козла	1	01.12	
26	*Модуль «Гимнастика».* Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	03.12	
27	*Модуль «Гимнастика».* Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	08.12	
28	*Модуль «Гимнастика».* **К/З**	1	10.12	

	Сгибание и разгибание рук от пола, девочки от скамьи. Расхождение на гимнастической скамейке в парах			
29	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Беседа по технике безопасности по Л/А № 86.** Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	15.12	
30	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	17.12	
31	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **К/З бег на дистанции 30 м. секунд** Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	22.12	
32	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	24.01	
33	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **К/З Бег по стадиону местности 1 км.** Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	29.12	
34	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	30.12	
35	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	12.01	
36	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Метание малого мяча на дальность	1	14.01	
37	*Модуль «Спортивные игры.*	1	19.01	

	Баскетбол». **Вводный инструктаж. Беседа по техники безопасностина занятиях по Баскетболу.№16** Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди			
38	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	21.01	
39	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Ведение баскетбольного мяча	1	26.01	
40	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Обучение ведения мяча по прямой остановка и передача мяча двумя руками от груди.	1	28.01	
41	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	02.02	
42	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **К/З 6 бросков мяча (мини баскетбольного или волейбольного) в корзину одной рукой от плеча идвумя руками от груди (девочки) стоя с боку расстоянии 1,5 м.**	1	04.02	
43	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Беседа по техники безопасности по волейболу № 16**. Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	09.02	
44	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Ознакомление со стойками игрока. Передвижение в стойках. Остановка по сигналу.	1	11.02	
45	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Знакомство с рекомендациями учителя по	1	16.02	

	использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол			
46	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Обучение технике верхней передачи мяча.	1	18.02	
47	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Совершенствования передвижение в стойках. Приемпередача мяча сверху.	1	25.02	
48	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	02.03	
49	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **К/З Приём мяча снизу над собой выученным способом.**	1	04.03	
50	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	11.03	
51	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Имитация атакующего удара на месте и с 3 метрового расстояния по не подвижному мячу.	1	16.03	
52	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **К/З Передача мяча над собой двумя руками сверху выученным способом.**	1	23.03	
53	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Беседа по техники безопасности по футболу №16.** Удар по неподвижному мячу	1	25.03	
54	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	06.04	

55	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	08.04	
56	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Ведение футбольного мяча	1	13.04	
57	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Обводка мячом ориентиров	1	15.04	
58	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **К/З 6 ударов по неподвижному мячу на точность одним из выученных способов в гандбольные воротаили в заданную точку футбольных ворот с расстояния 7 м.**	1	20.04	
	Раздел 4. СПОРТ	10		
59	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		22.04	
60	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО **К/З Бег на дистанции 30 м. секунд**	1	27.04	
61	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО **К/З Бег на дистанции 60 м. секунд**	1	29.04	
62	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и	1	04.05	

	нормативных требований комплекса ГТО **К/З Подтягивание на высокой перекладине**			
63	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО **К/З Прыжок в длину с места.**	1	06.05	
64	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	11.05	
65	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО **К/З Метание т/мяча на дальность (м.)**	1	13.05	
66	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	18.05	
67	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	20.05	
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	25.05	

Календарно-тематическое планирование. Физическая культура. 6 класс (2026/2027 учебный год)

№ ПП	Тема	Дата	
		План	Д/з
1	Вводный инструктаж по технике безопасности № 84 Физическая культура и здоровый образ жизни человека	02.09	
2	Наблюдение за физическим развитием	07.09	
3	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	09.09	
4	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	14.09	
Легкая атлетика (10ч)			
5	Беседа по технике безопасности по Л/А № 86 Напоминание техники низкого старта	16.09	
6	Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта выход со старта	21.09	Повторить дома тех. низкого старта
7	Совершенствование техники бега. Н/старт. Выход со старта. Стартовый разбег. Бег по дистанции 30-60 м. Тех. Финиширования	23.09	Совершенствовать Тех. Н/старта, выход со старта, финиш.
8	Обучение техники прыжка вверх, отталкивания и техники приземления с места. 1-3 м. (5-7 метров) разбег	28.09	Повторить тех. отталкивания и приземлениям
9	Чередование ходьбы и бега. Совершенствование техники прыжка в высоту в целом.	30.09	Прыжок в высоту
10	Медленный бег в течение 10 мин. Совершенствования техники метания малого мяча с места	05.10	Опробовать имитацию метания
11	**К/З** Бег на дистанции 60 м. секунд	07.10	Подготовиться к сдаче норматива
12	**К/З** Прыжок в высоту способом перешагивания	12.10	Подготовиться к сдаче норматива

13	**К/З** Метание т/мяча на дальность Игра футбол	14.10	Подготовка к нормативу
14	**К/З** Бег на дистанции 30 м. секунд	19.10	Подготовка к нормативу
15	**К/З** Прыжки в длину с места	21.10	Подготовка к нормативу
16	**К/З** Подтягивание на высокой перекладине	09.11	
Футбол (12ч.)			
17	Беседа по технике безопасности по футболу №16.Совершенствования ведения, передача внешней, внутренней и средней частью подъема	11.11	Сымитировать передачу по мячу внешн., внутр., ср. ч.п
18	Совершенствования ведения мяча, передача внешней, внутренней и средней частью подъема	16.11	Сымитировать передачу по мячу внешн., внутр., ср. ч.п
19	Удар по мячу внешней, внутренней и средней частью подъема по не подвижному мячу, по катящемуся мячу	18.11	Сымитировать передачу по мячу внешн., внутр., ср. ч.п
20	Удары по неподвижному мячу с расстояния 5м в гандбольные ворота одним из выученных способов. Игра « Собачка»	23.11	Набивание мяча на ноге
21	Удары внутренней стороной стопы, внешней частью подъема в гандбольные ворота, удары в движении	25.11	Набивание мяча на ноге. подг.,к норм
22	К/З 5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из выученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 7м	30.11	
23	Вбрасывание мяча из разных исходных положений Жонглирование мячом ногой бедром головой	02.12	Броски мяча вперед
24	Отвлекающие действия (финты): «уходом», «ударом», «остановкой», «переносом ноги через мяч»; «ударом ногой» с уборкой мяч под себя	07.12	Ведения мяча различными способами
25	Передачи друг другу на расстоянии 7 метров друг от друга изученным способом	09.12	Подготовка к сдаче норматива
26	К/З 4 передачи мяча с места на точность партнеру одним из выученных способов с расстояния 7м	14.12	
Волейбол (17ч)			

27	Беседа по технике безопасности по волейболу№16 Стойка игрока. Передвижение приставными шагами в заданном направлении. Передвижение по площадке	16.12	Повторить передвижение волейболиста
28	Совершенствование верхней передаче мяча в парах. Игра «Снайперы»	21.12	Повторить верхний прием
29	Обучение нижней передаче мяча. Совершенствование верхней передачи	23.12	Опробовать нижний прием
30	Совершенствование приема передач мяча снизу, сверху. Совершенствование прямых подач	11.01	Повторить пройденное
31	Совершенствование подач нижней, верхней. Прием передача мяча в парах сверху	13.01	Повторить подачи
32	Передачи мяча в парах и параллельно с набрасыванием над собой с дальнейшей передачей партнеру	18.01	Отжимание от пола
33	ИТБ. Прием передач мяча сверху об стену, также приставными шагами в лево и в право прием мяча	20.01	Прыжки на скакалках за 15 с
34	Имитация атакующего удара с разбега из зоны 2, 4 с сопровождением прыжка	25.01	Приседание 23раз М. 19 раз Д
35	Атакующий удар из зон 2, 4 после накидки партнера и з зоны 3 (под сеткой)	27.01	Подготовка к сдаче норматива
36	К/З Передача мяча в стену двумя руками сверху на (расстоянии 3м.)	01.02	Совершенствовать подачи
37	Совершенствование подач нижней прямой и боковой подачи. Игра «Пионербол»	03.02	Прием передачу мяча
38	Прием передача мяча в парах в различных стойках. Игра «Снайпера»	08.02	Повторить расстановку
39	Игра «Пионербол» по принципу волейбол. Расстановка игроков, переход во время игры	10.02	Повторить подачи мяча
40	Совершенствование подач нижней, верхней. Игра «Оба мяча через сетку»	15.02	Прыжки на скакалках 15 сек
41	Прием передач мяча от стены на расстоянии 1, 2, 3 м. Подачи мяча; сверху и снизу	17.02	Отжимание от пола, девочки от скамьи
42	Приемы передач мяча с низу от стенки на расстоянии. Игра волейбол по упрошенным правилам	20.02	Выпрыгивание на

			месте вверх
43	К/З Прием мяча снизу от стенки на (расстоянии 2 м.)	24.02	
Баскетбол (10ч.)			
44	Вводный инструктаж. Беседа по технике безопасности на занятиях по Баскетболу.№16 Обучение передвижение в стойки защитника в различных направлениях. Совершенствование ловли и передачи двумя руками от груди на месте	01.03	Повторить стойки баскетболиста в защите
45	Совершенствование ведения мяча шаг и бросок. Остановка после ведения и поворот на одной ноге	03.03	Имитация ведения мяча
46	Совершенствование ведения мяча с обводкой стоек, и с изменением направления движения. Бросок мяча одной рукой от плеча	10.03	Имитация ведение и передачи мяча
47	Броски мяча 1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, после ведения, ловли от партнера и бросок в кольцо	15.03	Подготовка к нормативу
48	К/З 6 Бросков одной рукой сверху, двумя руками от головы (девочки) стоя сбоку на расстоянии 3 м. от щита	17.03	
49	Передача и бросок двумя руками от груди и одной рукой от плеча в кольцо	22.03	Повторить стойки баскетболиста в защите
50	Передача и бросок двумя руками от груди и одной рукой от плеча	24.03	Имитация ведения мяча
51	Повороты на месте, передача мяча друг другу в парах выученными способами от груди, плеча, пола	05.04	Имитация ведение и передачи мяча
52	Броски мяча в кольцо после ведения двойной шаг и бросок. Игра Мини баскетбол. Мяч ловцу	07.04	Подготовка к нормативу
53	К/З 10 Передач мяча (на месте) в парах на расстоянии 4 м. одним из выученных способов выполнения	12.04	
Гимнастика (4 ч.)			
54	Техника безопасности № 85 на занятиях по Гимнастике Перестроение из колоны по 1 в колону по 2 дробление и сведение, разведение и смещение. Упр. Для развития гибкости на месте	14.04	Упражнения для растяжки мышц ног
55	Упражнения для развития гибкости и силы на месте. Упражнения на шведской стенке Игра «Пионербол»	19.04	Растяжка на шпагат
56	Силовые упражнения на полу, на перекладине, на брусьях	21.04	Подготовка к

	Игра «Снайперы»		сдаче норматива
57	К/З Сгибание разгибание рук в упоре лежа «М» от пола «Д» от скамьи. «Игра оба мяча через сетку»	26.04	
Легкая атлетика (3 ч.)			
58	Беседа по Т/Б на занятиях.Л/А№86 Повторение технику Н/старта, выхода со стара, и стартового разбега. Ускорение на дистанции 10 м	28.04	Прыжки в длину с места
59	Совершенствование техники бега по прямой и технику финиширования. Бег на отрезке 30 метров	05.05	Подготовка к сдаче норматива
60	К/З Бег на дистанции 30 м. секунд Игра футбол	12.05	
Кроссовая подготовка (3 ч.)			
61	Равномерный бег до 10 минут. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	19.05	Прыжки в длину с места
62	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	19.05	Подготовка к сдаче норматива
63	К/З Бег 1000 метров. Минуты	19.05	
Тестирование (5 ч.)			
64	К/З Бег на дистанции 30 м. секунд	24.05	Подготовка к сдаче норматива
65	К/З Прыжок в длину с места	24.05	Подготовка к сдаче норматива
66	К/З Метание т/мяча на дальность (м.)	24.05	
67	Повторение (футбол)	26.05	
68	Повторение (волейбол)	26.05	

Календарно-тематическое планирование. Физическая культура. 7 класс (2026/2027 учебный год)

№ ПП	Тема	Дата		Д/З
		План	Факт	
1	Вводный ин-ж по техники безопасности № 84 Знания о физической культуре	02.09		
2	Способы самостоятельной деятельности	07.09		
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	09.09		
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	14.09		
Легкая атлетика (10 ч.)				
5	Инструктаж по технике безопасности по Л/А№ 86 Техника низкого старта выход со старта. Повторение. Бег на дистанции 60 м. секунд.	16.09		
6	Совершенствования техники бега на короткие дистанции 30-60 м. старт, выход со старта, стартовый разбег, бег по дистанции. 2х200 м.	21.09		Повторить дома тех. низкого старта
7	Совершенствование техники бега, по дистанции и финиширования на отрезке 30, 60, 100 м.	23.09		Совершенствовать Тех. Н/старта, выход со старта.
8	Совершенствования метание теннисного мяча на дальность с 7-9 метрового разбега.	28.09		Выпрыгивание вверх на мете и в движении
9	К/З Бег на дистанции 60 м. секунд Техника прыжка с разбега способ перешагивания.	30.09		Подготовиться к сдаче норматива
10	К/З Прыжок в высоту способом перешагивания Совершенствования метание теннисного мяча	05.10		Подготовиться к сдаче норматива
11	К/З Метание т/мяча на дальность. Игра футбол	07.10		Подготовиться к сдаче норматива
12	К/З Бег на дистанции 30 м. секунд	12.10		Подготовка к нормативу
13	К/З Прыжки в длину с места	14.10		
Футбол(6 ч.)				
14	Беседа по технике безопасности по футболу№16 Удар головой по мячу. Удар по воротам по не подвижному мячу. Внутренней стороной стопы.	19.10		Сымитировать удар головой
15	Ведение мяча с дальнейшей обводкой игроков с пасом и ударом по воротам средней частью подъема.	21.10		Отжимание от пола

16	К/З 5 Ударов на точность одним из выученных способов в гандбольные ворота или в заданный угол футбольных ворот на расстоянии 11 м.	09.11		
17	Остановка мяча внутренней и внешней частью подъема и передача мяча партнеру. Отвлек-е действия финты	11.11		Резкие остановки и передвижения
18	Ведение мяча с обводкой стоек (фишек) и ударом по воротам одним из выученных способом Игра футбол.	16.11		Подготовиться к нормативу.
19	К/З 5 попыток обводки стоек (фишек) Игра Футбол.	18.11		
Волейбол (12 ч.)				
20	Беседа по технике безопасности по волейболу. № 16 Совершенствование стоек, передвижение в стойках в различные направления и различных способов.	23.11		Вспомнить стойки волейболиста и передвижения.
21	Совершенствование нижней и прямой верхней подачи. Учебная игра волейбол.	25.11		Прямая верхняя и нижняя подачи.
22	Прием передачи мяча, подачи. Прием мяча с подачи в зоне 3. И дальнейшая передача в зону 2, 4.	30.11		Отжимание от пола количество раз
23	Совершенствование приема мяча с подачи в зоне 3. передача в зону 2. Учебная игра волейбол.	02.12		Передача мяча в зону 2.
24	Обучение прямому атакующему удару со второй передачи. Учебная игра волейбол упрощенные правила	07.12		Подготовка к нормативу.
25	К/З Передачи мяча двумя руками сверху через сетку в парах.	09.12		
26	Выполнение подачи и прием ее в 6 зоне после передача в 3 зону игра волейбол по упрощенным правилам.	14.12		Отжимание от пола количество раз
27	Прием мяча противоположной стороны передача в зону 3 и атакующий удар. Учебная игра волейбол.	16.12		Имитация после передачи мяча.
28	К/З Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах. Учебная игра волейбол	21.12		Работать над ошибками.
29	Закрепление техники атакующего удара из зон 2, 3 и 4 Учебная игра волейбол.	23.12		Прыжки в длину с места
30	Приемы передач мяча с подачи в зонах 6, 5, 1. Учебная игра волейбол 2х2, 3х3, 6х6.	11.01		Прыжки на скакалках 25 сек
31	К/З Верхняя прямая подача (7 попыток.) Учебная игра волейбол	13.01		
Баскетбол (12 ч.)				

32	Вводный инструктаж. Беседа по технике безопасности на занятиях по Баскетболу.№16 Ведение мяча попеременное левой и правой рукой Передвижение в заданном направлении.	18.01		Имитация ведения мяча левой и правой рукой.
33	ИТБ.Ведение передача и бросок мяча изученным способом. Броски в кольцо.	20.01		Имитация броска мяча в кольцо.
34	Передачи мяча 2 –мя руками и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением	25.01		Приседание на одной ноге
35	Совершенствование техники броска мяча в кольцо на расстоянии 3 метра от щита.	27.01		Прыжки в длину с места
36	К/З 6 бросков сверху на расстоянии 3 метра от щита «М» одной рукой «Д» двумя. Игра 33.	01.02		
37	Обучение взаимодействовать в парах. Учебная игра 2 Х 3	03.02		Имитация ведения мяча.
38	Обучение сочетание приемов: ловля, ведение мяча с резким изменением направления, рывок два шага и бросок.	08.02		Упражнения для ловкости.
39	Броски 1-ой – 2-мя руками с места и движении после ведения и после ловли, Совершенствование штрафных бросков	10.02		Прыжки на скакалках за 25 сек.
40	Техника штрафных бросков 1 –ой рукой.	15.02		Выпрыгивание вверх.
41	Индивидуальная техника защиты (вырывание, выбивание, перехват)	17.02		Подтягивание в висе на перекладине.
42	Совершенствование техники штрафных бросков. Учебная игра баскетбол.	20.02		Подготовка к сдаче норматива.
43	К/З 6 Штрафных бросков. Учебная игра баскетбол.	24.02		
Гимнастика (7 ч.)				
44	Строевая ходьба, повороты строевые приемы, ходьба змейкой. Развитие гибкости.	01.03		Упражнения на гибкость.
45	Упражнения для развития гибкости на шведской стенке. Двусторонняя игра баскетбол.	03.03		Упражнения на стуле, для гибкости
46	Упражнения для растяжки мышц ног и туловища. Прыжки на скакалках.	10.03		Подготовиться к нормативу.
47	К/З Гибкость наклон туловища из положения сидя. Двустороння игра баскетбол.	15.03		
48	Упражнения на перекладине и брусьях. Двух стороння игра баскетбол.	17.03		Подтягивание на перекладине.
49	Сгибание разгибание рук и поднятия туловища сидя на	22.03		Отжимание и

	скамье. Прыжки на скакалки.			поднятие туловища.
50	К/З Сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола. Двух стороння игра баскетбол.	24.03		
Легкая атлетика (6 ч.)				
51	Беседа по Т/Б на занятиях по Л/А № 86 Повторение техники Н/старта выход со старта стартовый разбег.	05.04		Повторить технику низкого старта.
52	Совершенствование техники финиширование отработка мельчайших ошибок пересечение финишной линии.	07.04		Повторить выход со старта
53	Совершенствование техники бега в целом, техника финиширования. Пробный норматив на отрезке 30 м.	12.04		Подготовка к нормативу
54	К/З Бег на дистанции 30 м. секунд Игра футбол.	14.04		
55	Эстафетный бег на отрезке 8х100 Совершенствование техники эстафетного бега в целом.	19.04		Техника старта
56	Эстафетный бег на отрезке 4х 100 м. Игра футбол	21.04		Работа над ошибками
Кроссовая подготовка (4 ч.)				
57	Бег 10 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	26.04		Подтягивание на перекладине
58	Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	28.04		Прыжки на скакалках 25 сек.
59	Бег 18 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	05.05		Отжимание от пола
60	К/З Бег 1500м минут Спортивная игра.	12.05		
Тестирование (5ч.) повторение(3ч.)				
61	К/З Бег на дистанции 30 м. секунд	19.05		Подготовиться
62	К/З Бег на дистанции 60 м. секунд	19.05		Подготовиться
63	К/З Подтягивание на высокой перекладине	19.05		Подготовиться
64	К/З Прыжок в длину с места.	24.05		Подготовиться
65	К/З Метание т/мяча на дальность (м.)	24.05		
	Повторение (3 ч.)			
66	Повторение (Футбол)	24.05		
67	Повторение (волейбол)	26.05		
68	Повторение (волейбол)	26.05		

Календарно-тематическое планирование. Физическая культура. 8 класс (2026/2027 учебный год)

№ ПП	Тема	Дата		Д/З
		План	Факт	
1	Вводный Ин-ж по ТБ № 84 Знания о физической культуре	01.09		
2	Способы самостоятельной деятельности	03.09		
3	Способы самостоятельной деятельности	08.09		
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	10.09		
Легкая атлетика (12 ч.)				
5	Инструктаж по технике безопасности Л. А.№ 86 Техника низкого старта выход со старта.	15.09		
6	Совершенствование техники бега, по дистанции и финиширования на отрезке 30, 60, 100 м.	17.09		Совершен. Тех. Н/старта, выход со старта.фин.
7	Совершенствование техники прыжка в высоту, способом перешагивания с 3-5-7 м. разбега.	22.09		Выпрыгивание вверх на мете и в движении.
8	Совершенствование тех. прыжка в высоту в целом. Техника прыжка с разбега способ перешагивания.	24.09		Прыжки на скакалках 25 сек
9	Совершенствования тех. метания малого мяча с места. 3-5-7 м. разбега. Метание 150г мяча	29.09		Опробовать имитацию метания.
10	Совершенствования метание теннисного мяча на дальность с 7-9 метрового разбега.	01.10		Подготовиться к сдаче норматива
11	**К/З Бег на дистанции 60 м. секунд** Совершенствование разбега, отталкивания, перешагивание и приземления 5-7 м. разбега.	06.10		Подготовиться к сдаче норматива
12	**К/З Прыжок в высоту способом перешагивания** Совершенствование техники метания в целом. Метание теннисного мяча на дальность.	08.10		Подготовиться к сдаче норматива
13	**К/З Метание т/мяча на дальность.** Игра футбол	13.10		Подготовка к нормативу
14	**К/З Бег на дистанции 30 м. секунд**	15.10		Подготовка к нормативу
15	**К/З Прыжки в длину с места**	20.10		Подготовка к нормативу
16	**К/З Подтягивание на высокой перекладине**	22.10		
Футбол (8 ч.)				

17	Беседа по ТБ по футболу№16 Повторение ведение, передачи и остановки мяча.	05.11		Сымитировать удар головой
18	Удар головой по мячу. Удар по воротам по неподвижному мячу. Внутренней стороной стопы.	10.11		Сымитировать удар по воротам.
19	Ведение мяча с дальнейшей обводкой игроков с пасом и ударом по воротам средней частью подъема.	12.11		Отжимание от пола
20	**К/З 5 Ударов на точность одним из выученных способов в гандбольные ворота или в заданный угол футбольных ворот на расстоянии 11 м.**	17.11		
21	Остановка мяча внутренней и внешней частью подъема и передача мяча партнеру.	19.11		Резкие остановки и передвижения
22	Отвлекающие действия финты с остановкой мяча и резким изменением направления движения.	24.11		Резкие остановки и передвижения
23	Ведение мяча с обводкой стоек (фишек) и ударом по воротам одним из выученных способом Игра футбол.	26.11		Подготовиться к нормативу.
24	**К/З 5 попыток обводки стоек (фишек)** **Игра Футбол.**	01.12		
	Волейбол (12 ч.)			
25	Беседа по технике безопасности по волейболу. №16 Совершенствование стоек, передвижение в стойках в различные направления и различных способов.	03.12		Вспомнить стойки волейболиста и передвижения.
26	Совершенствование приема передачи мяча сверху и снизу.	08.12		Прием мяча сверху и снизу.
27	Совершенствование нижней и прямой верхней подачи. Учебная игра волейбол.	10.12		Прямая верхняя и нижняя подачи.
28	Обучение прямому атакующему удару со второй передачи. Учебная игра волейбол упрощенные правила	15.12		Подготовка к нормативу.
29	**К/З Передачи мяча двумя руками сверху через сетку в парах.**	17.12		
30	Выполнение приемов передач над собой возле сетки так чтоб мяч не перелетел сетку.	22.12		Имитация подачи
31	Обучение прямому нападающему удару, передача в зону 3 и нападающий удар.	24.01		Имитация атакующего удара.
32	Приемы и передач мяча в парах на расстоянии друг от друга снизу и сверху.	29.12		Повторить все действия волейбола.
33	**К/З Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах. Учебная игра волейбол**	30.12		Работать над ошибками.
34	Совершенствование техники подачи сверху и снизу из зоны подачи.	12.01		Выпрыгивание на месте вверх
35	Совершенствование техники верхней подачи из зоны 1 подготовка к сдаче норматива. Игра волейбол.	14.01		Подготовка к сдаче норматива.

36	**К/З Верхняя прямая подача (7 попыток.)** **Учебная игра волейбол**	19.01		
Баскетбол (11 ч.)				
37	Вводный инструктаж. Беседа по ТБ на занятиях по Баскетболу. №16 Ведение мяча попеременное левой и правой рукой Передвижение в заданном направлении.	21.01		Имитация ведения мяча левой и правой рукой.
38	Ведение мяча в парах и в тройках. Броски двумя и одной рукой от плеча в прыжке.	26.01		Прыжки на скакалке за 25 сек.
39	Передачи мяча 2 –мя руками и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением	28.01		Приседание на одной ноге
40	Совершенствование техники броска мяча в кольцо на расстоянии 3 метра от щита.	02.02		Прыжки в длину с места
41	**К/З 6 бросков сверху на расстоянии 3 метра от щита «М» одной рукой «Д» двумя. Игра 33.**	04.02		
42	Обучение взаимодействовать в парах. Учебная игра 2 Х 3	09.02		Имитация ведения мяча.
43	Обучение сочетание приемов: Ведение мяча с резким изменением направления, рывок два шага и бросок.	11.02		
44	Броски 1-ой – 2-мя руками с места и движении после ведения и после ловли	16.02		Прыжки на скакалках за 25 сек.
45	Техника штрафных бросков 1 –ой рукой.	18.02		Выпрыгивание вверх.
46	Индивидуальная техника защиты (вырывание, выбивание, перехват)	25.02		Подтягивание в висе на перекладине.
47	**К/З 6 Штрафных бросков.** **Учебная игра баскетбол.**	02.03		
Гимнастика (7 ч.)				
48	Строевая ходьба, повороты строевые приемы, ходьба змейкой. Перестроение из колоны по одному в колону по двое и слияние Развитие гибкости.	04.03		Упражнения на гибкость.
49	Упражнения для растяжки мышц ног и туловища. Прыжки на скакалках.	11.03		Подготовиться к нормативу.
50	**К/З Гибкость наклон туловища из положения сидя.** **Двустороння игра баскетбол.**	16.03		
51	Упражнения для развития силовых качеств руг, ног и туловища. Двух стороння игра баскетбол.	23.03		Отжимание и приседание.
52	Упражнения на перекладине и брусьях. Двух стороння игра баскетбол.	25.03		Подтягивание на перекладине.
53	Отжимание на брусьях и от пола. Двух стороння игра баскетбол.	06.04		Подготовиться к нормативу.
54	**К/З Сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола.**	08.04		

	Двух стороння игра баскетбол.			
Легкая атлетика (5 ч.)				
55	Беседа по Т/Б на занятиях по Л/А№86 Повторение техники Н/старта выход со старта стартовый разбег.	13.04		Повторить технику низкого старта.
56	Совершенствование техники Н/старта. Совершенствование техники бега по дистанции.	15.04		Повторить выход со старта
57	Совершенствование техники бега в целом, техника финиширования. Пробный норматив на отрезке 30 м.	20.04		Подготовка к нормативу
58	**К/З Бег на дистанции 30 м. секунд** **Игра футбол.**	22.04		
59	Эстафетный бег на отрезке 8х100 Совершенствование техники эстафетного бега в целом.	27.04		Техника старта
Кроссовая подготовка (4 ч.)				
60	Бег 10 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	29.04		Подтягивание на перекладине
61	Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	04.05		Прыжки на скакалках 25 сек.
62	Бег 18 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	06.05		Отжимание от пола
63	**К/З Бег 1500м Спортивная игра.**	11.05		
Тестирование (5ч.)				
64	**Бег на дистанции 30 м. секунд**	13.05		Подготовиться
65	**Бег на дистанции 60 м. секунд**	18.05		Подготовиться
66	**Подтягивание на высокой перекладине**	20.05		Подготовиться
67	**Прыжок в длину с места.**	25.05		Подготовиться
68	**Метание т/мяча на дальность (м.)**	25.05		

Календарно-тематическое планирование. Физическая культура. 9 класс (2026/2027 учебный год)

№ ПП	Тема	Дата		Д/З
		План	Факт	
1	Вводный инст. ТБ№ 84 Знания о физической культуре	01.09		
2	Способы самостоятельной деятельности	03.09		
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	08.09		
Легкая атлетика (12 ч.)				
4	Инструктаж по технике безопасности по№ 86 Техника низкого старта выход со старта.	10.09		
5	Совершенствования техники бега на короткие дистанции 30-60 м. старт, выход со старта, стартовый разбег, бег по дистанции. 2х200 м.	15.09		Повторить дома тех. низкого старта.тех подтяг.
6	Совершенствование техники бега, по дистанции и финиширования на отрезке 30, 60, 100 м.	17.09		Совершенствовать Тех. н/старта, выход.разбег.
7	Совершенствование техники прыжка в высоту, способом перешагивания с 3-5-7 м. разбега.	22.09		Выпрыгивание вверх на месте и в движении
8	Совершенствования тех. метания малого мяча с места. 3-5-7м. разбега. Метание 150г мяча	24.09		Опробовать имитацию метания.
9	Совершенствования метание теннисного мяча на дальность с 7-9 метрового разбега.	29.09		Подготовитьс я к сдаче норматива
10	**К/З Бег на дистанции 60 м. секунд**	01.10		Подготовитьс я к сдаче норматива
11	**К/З Прыжок в высоту способом перешагивания**	06.10		Подготовитьс я к сдаче норматива
12	**К/З Метание т/мяча на дальность.** **Игра футбол**	08.10		Подготовка к нормативу
13	**К/З Бег на дистанции 30 м. секунд**	13.10		Подготовка к нормативу
14	**К/З Прыжки в длину с места**	15.10		Подготовка к нормативу
15	**К/З Подтягивание на высокой перекладине**	20.10		

16	Беседа ТБ по футболу № 16 Повторение ведение, передачи и остановки мяча.	22.10		Сымитировать удар головой
17	Удар головой по мячу. Удар по воротам по не подвижному мячу. Внутренней стороной стопы.	05.11		Сымитировать удар по воротам.
18	Ведение мяча с дальнейшей обводкой игроков с пасом и ударом по воротам средней частью подъема.	10.11		Отжимание от пола
19	Ведение мяча и удар по воротам. Обводка игроков и удар по воротам.	12.11		Подготовитьс я к нормативу.
20	**К/З 5 Ударов на точность одним из выученных способов в гандбольные ворота или в заданный угол футбольных ворот на расстоянии 11 м.**	17.11		
21	Остановка мяча внутренней и внешней частью подъема и передача мяча партнеру.	19.11		Резкие остановки и передвижения
22	Ведение мяча с обводкой стоек (фишек) и ударом по воротам одним из выученных способом Игра футбол.	24.11		Подготовитьс я к нормативу.
23	**К/З 5 попыток обводки стоек (фишек)** **Игра Футбол.**	26.11		
24	Беседа по технике безопасности по волейболу. № 16 Совершенствование стоек, передвижение в стойках в различные направления и различных способов.	01.12		Вспомнить стойки волейболиста и передвижения.
25	Совершенствование нижней и прямой верхней подачи. Учебная игра волейбол.	03.12		Прямая верхняя и нижняя подачи.
26	Обучение прямому атакующему удару со второй передачи. Учебная игра волейбол упрощенные правила	08.12		Подготовка к нормативу.
27	**К/З Передачи мяча двумя руками сверху через сетку в парах.**	10.12		
28	Выполнение приемов передач над собой возле сетки так чтоб мяч не перелетел сетку.	15.12		Имитация подачи
29	Обучение прямому нападающему удару, передача в зону 3 и нападающий удар.	17.12		Имитация атакующего удара.
30	Приемы и передач мяча в парах на расстоянии друг от друга снизу и сверху.	22.12		Подготовка к норм.
31	**К/З Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах. Учебная игра волейбол**	24.01		Работать над ошибками.

32	Совершенствование техники подачи сверху и снизу из зоны подачи.	29.12		Выпрыгивание на месте вверх
33	Подачи мяча в прыжке сверху из зоны подачи мяча. Учебная игра волейбол.	30.12		Прыжки в длину с места.
34	Совершенствование техники верхней подачи из зоны 1 подготовка к сдаче норматива. Игра волейбол.	12.01		Подготовка к сдаче норматива.
35	**К/З Верхняя прямая подача (7 попыток.)**	14.01		**Учебная игра**
36	Вводный инструктаж. Беседа ТБ на занятиях по Баскетболу№16. Ведение мяча попеременное левой и правой рукой Передвижение в заданном направлении.	19.01		Имитация ведения мяча левой и правой рукой.
37	Ведение мяча с изменением направлении и скоростным движением с обводкой стоек. Броски в кольцо одной и двумя руками прыжке.	21.01		Бег по кочкам, ускорение.
38	Ведение мяча в парах и в тройках. Броски двумя и одной рукой от плеча в прыжке.	26.01		Прыжки на скакалке за 25 сек.
39	Ведение мяча с различной скоростью и направлением движения с сопротивлением защитника	28.01		Подтягивание в висе на перекладине.
40	Передачи мяча 2 –мя руками и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением	02.02		Приседание на одной ноге
41	Совершенствование техники броска мяча в кольцо на расстоянии 3 метра от щита.	04.02		Под.к норм.
42	**К/З 6 бросков сверху на расстоянии 3 метра от щита «М» одной рукой «Д» двумя. Игра 33.**	09.02		
43	Обучение взаимодействовать в парах. Учебная игра 2 Х 3	11.02		Имитация ведения мяча.
44	Обучение сочетание приемов: Ведение мяча с резким изменением направления, рывок два шага и бросок.	16.02		
45	Совершенствование штрафных бросков. Учебная игра баскетбол.	18.02		Прыжки в длину с места
46	Броски 1-ой – 2-мя руками с места и движении после ведения и после ловли	25.02		Прыжки на скакалках за 25 сек.
47	**К/З 6 Штрафных бросков. Учебная игра баскетбол.**	02.03		
Гимнастика (7 ч.)				
48	ИТБ № 85 Строевая ходьба, повороты строевые приемы, ходьба змейкой. Развитие гибкости.	04.03		Упражнения на гибкость.

49	Упражнения для развития гибкости на шведской стенке. Двусторонняя игра баскетбол.	11.03		Упражнения на стуле, для гибкости
50	Упражнения для растяжки мышц ног и туловища. Прыжки на скакалках.	16.03		Подготовитьс я к нормативу.
51	**К/З Гибкость наклон туловища из положения сидя. Двустороння игра баскетбол.**	23.03		
52	Упражнения для развития силовых качеств руг, ног и туловища. Двух сторонняя игра баскетбол.	25.03		Отжимание и приседание.
53	Сгибание разгибание рук и поднятия туловища сидя на скамье. Прыжки на скакалки.	06.04		Под.к норм.
54	**К/З Сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола. Двух стороння игра баскетбол.**	08.04		
Легкая атлетика (5 ч.)				
55	Беседа по Т/Б на занятиях по Л/А№86 Повторение техники Н/старта выход со старта стартовый разбег.	13.04		Повторить технику низкого старта.
56	Совершенствование техники Н/старта. Совершенствование техники бега по дистанции.	15.04		Повторить выход со старта
57	Совершенствование техники финиширование отработка мельчайших ошибок пересечение финишной линии.	20.04		Под. к норм.
58	**К/З Бег на дистанции 30 м. секунд. Игра футбол.**	22.04		
59	Эстафетный бег на отрезке 8х50 Совершенствование техники в целом.	27.04		Подготовка к нормативу.
Кроссовая подготовка (4 ч.)				
60	Бег 10 мин. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	29.04		Подтягивание на перекладине
61	Бег 15 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	04.05		Прыжки на скакалках 25 сек.
62	Бег 18 мин. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	06.05		Под к норм.
63	**К/З Бег 1500м минут. Спортивная игра.**	11.05		
Тестирование (5ч.)				
64	**Бег на дистанции 30 м. секунд**	13.05		Под к норм.
65	**Бег на дистанции 60 м. секунд**	18.05		Под к норм.
66	**Подтягивание на высокой перекладине**	20.05		Под к норм.
67	**Прыжок в длину с места.**	25.05		Под к норм.
68	**Метание т/мяча на дальность (м.)**	25.05		